

【作品名】 キッシュトースト

さかい ゆうな  
氏名 坂井 結菜

【材料】（4人分） 牛乳 240 ml

食パン（4枚切り）	4枚
卵	3個
たけのこの水煮	120g
たまねぎ	40g
冷凍枝豆	40g
ベーコン	36g
明太子	5g
ナチュラルチーズ	40g

#### 【作り方】

- ① 食パンの中央を少しくりぬき、スプーンで押ししてお皿型にする。
- ② たけのこ、ベーコンは適当に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ②をフライパンで炒める。
- ④ 卵を割り、牛乳を加えてまぜ、卵液を作る。
- ⑤ 食パン皿に③、④を入れる。その上に枝豆、明太子をバランスよくのせる。
- ⑥ ナチュラルチーズをのせる。
- ⑦ 1000Wのトースターで5分程焼く。
- ⑧ よい焼き色になったらアルミホイルを被せてさらに5分程焼く。
- ⑨ チーズがほどよく溶けたら、皿にうつし盛りつける。

#### 【ポイント】

食パンが卵液を吸収するので、あふれそうになる手前まで卵液を注ぐことでバランスが良くなります。

トッピングは自由なので、チーズを好きなものに変えてもいいと思います。